Comment lire l'étiquetage des aliments ?

1/ l'étiquetage informatif

Mentions obligatoires

. La dénomination de vente
. Liste des ingrédients (mention des allergènes)
. Quantité nette
. Dates de consommation (DLC – DLUO)
. Lot de fabrication
. Nom et adresse du fabriquant

Mentions pouvant être obligatoires

. Estampille vétérinaire
. Degré d'alcool
. Matières grasses pour les fromages
. Lieu d'origine
. Mode d'emploi ou conseils d'utilisation
. .....

Mentions facultatives

. Signes officiels de qualité (labels – Appellation d'origine contrôlée ou AOC,Agriculture biologique ou AB...)
. Logos (point vert...)
. Code barre

2/ l'étiquetage nutritionnel

Facultatif, il concerne toutes les informations apparaissant sur l'étiquette et relatives à la valeur énergétique et aux nutriments suivants : protéines, lipides, glucides, fibres, sodium, vitamines et sels minéraux.

Deux niveaux d'indications sont possibles :

Groupe I (le minimum)

- valeur énergétique exprimée en kJ (kilo joule) et k Cal (Kilo calorie)
- Protéines, lipides, glucides (en g)

Groupe II

- valeur énergétique exprimée en kJ (kilo joule) et k Cal (Kilo calorie)
- Protéines, glucides dont sucres, lipides dont acides gras (en g)
- Fibres alimentaires (en g)
- Sodium (en g)

L'étiquetage nutritionnel peut également comporter **les quantités :**
d'amidon (en g), de polyols (en g), cholestérol (en mg), d'acides gras mono insaturés, poly-insaturés (en g), de sels minéraux et de vitamines

- Ces données sont obligatoirement mentionnées par 100 g ou 100 ml de produit tel que vendu ou par emballage si le produit ne contient qu'une seule portion.
- Ces données peuvent en outre être exprimées par ration ou par portion si le nombre de portions contenues dans l'emballage est indiqué.
- L'étiquetage doit comporter l'indication de la teneur du nutriment concerné par l'allégation nutritionnelle : message qui énonce ou suggère que le produit possède des qualités nutritionnelles particulières (ex : allégé en sucre, à teneur en sel réduite, appauvri en sodium...).

➔ Attention au sel !! ←

Les quantités de sel ne sont pas toujours notées sur les aliments emballés à l'avance. Si cette indication est notée, **il est nécessaire de vérifier :**

- s'il s'agit de la quantité de sel (Na Cl) ou de sodium (Na)

1 g de sel
=
0,4 g de sodium

⇨

Pour connaître la teneur en sel,
multiplier la teneur en sodium par 2,5
Quantité de Na x 2,5 = quantité de SEL

- s'il s'agit de la quantité pour 100 g d'aliments ou pour une portion

0.9 g de sel
pour 100 g
de produit

⇨

Soit 2,7 g de sel
pour une portion consommée

➔ Attention aux dénominations ➔

La mention **«Sans sel»** signifie que le produit ne contient pas ou quasiment pas de sel.

La mention **«avec 25 % de sel en moins»** signifie que le produit contient du sel mais en moins grande quantité par rapport au même produit standard : il faut lire l'étiquetage.

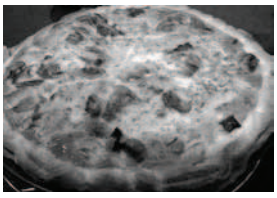
La mention **«sans trop de sel»** nécessite une lecture attentive de l'étiquetage.

Exemple

soit une teneur en sel de **2,6 g pour la portion !!**

Idée recette

Tarte aux poireaux et au saumon



Ingrédients pour 4 personnes

Pâte brisée - avec 150 g de farine, 60 g d'eau, 50 g de margarine «pour cuisine»

Garniture - 1 poireau, 150 g de filet de saumon, 1 œuf, 160 ml de lait, 1 cuil. à soupe d'huile, noix de muscade en poudre, poivre, persil

Préparation

Préparer la pâte brisée et la placer au frais. Pendant ce temps, laver le poireau et l'émincer en fines lamelles. Le faire étuver dans une poêle avec l'huile, à couvert, pendant une dizaine de minutes. Poivrer et mettre de côté.

Dans la même poêle, faire cuire le saumon environ 5 mn sur chaque face.

Etaler la pâte, la piquer à la fourchette. Répartir les poireaux sur la pâte puis le saumon coupé en petits morceaux. Battre l'œuf entier avec le lait et la muscade. Poivrer.

Verser cet appareil sur la garniture.

Cuisson : 30 mn à four chaud - th. 7/8

Apport en protéines : 14 g / portion

Mme Pascale JEGO, diététicienne au service néphrologie du CHU